

Екзаменаційні питання навчального предмету

«Програмування спортивного тренування»

1. Дайте визначення поняттю «спортивне тренування» та його основні компоненти.
2. Які принципи лежать в основі програмування тренувального процесу?
3. Охарактеризуйте структуру річного тренувального циклу (макроцикл).
4. Види тренувальних навантажень та їх характеристика.
5. Що таке суперкомпенсація і як вона враховується при програмуванні тренувань?
6. Види тренувальних циклів: мікроцикл, мезоцикл, макроцикл.
7. Алгоритм побудови річної програми підготовки спортсмена.
8. Особливості програмування тренування в ігрових видах спорту.
9. Програмування тренування на етапі початкової підготовки.
10. Як враховуються вікові та статеві особливості при побудові тренувального плану?
11. Методи контролю функціонального стану спортсмена.
11. Роль відновлення у процесі тренування. Засоби і методи відновлення.
12. Що таке біоенергетичні зони і як вони впливають на програмування навантажень?
13. Визначення інтенсивності та обсягу навантаження в тренувальному процесі.
15. Як використовуються цифрові технології у плануванні тренувань?
16. Роль спортивної аналітики та Big Data у програмуванні тренувального процесу.
17. Приклади застосування мобільних додатків і програм для моніторингу тренувального процесу.
18. Розробіть мікроцикл для легкоатлета на етапі спеціальної підготовки.
19. Запропонуйте тренувальну програму для командного виду спорту на змагальному етапі.
20. Проаналізуйте можливі помилки при плануванні тренувального навантаження.